

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2010/No.375

12月号



Contents

産業まつり開催	P 2
人参査定会	P 3
営農情報	P 5
特集「確定申告」	P 6・P 7
年末年始の営業日程	P 8

富里市産業まつり

富里市産業まつり実行委員会は11月21日(日)、第37回産業まつりを開催しました。

秋晴れの中、多くの来場者で賑わい、会場となった富里市中央公民館前駐車場にはたくさんさんのテントが建ち並び、J Aでは養豚部の焼肉や、青年部の餅つき、女性部のカレーや、売が行われ、順番待ちの長い列ができていました。

女性部や青年部の野菜販売コーナーも人気を集めていました。

イベント会場ではポニーの乗馬体験や、O×クイズが行われており、小さな子供達に大人気でした。

前日に行われた農産物の共進会では、208点の出品があり、厳しい審査の結果、知事賞や市長賞などの特別賞や奨励賞が決まりました。

中央公民館ロビーでは農産物共進会の出品物展示と肉豚共進会の結果が張り出され、その後共進会に出品された野菜は抽選により即売が行われ、すべて完売しました。

各共進会の結果は以下の通りです。



女性部のカレー販売



養豚部の焼肉

青年部による餅つき



特 別 賞		品目(品種)	氏名
千葉県知事賞	イトーヨーカドー成田店長賞	人参 (愛紅)	渡邊 和典
富里市長賞	セブンファーム富里代表取締役賞	トマト (優美)	細渕 良一
富里市議会議長賞	ラディソンホテル成田総支配人賞	里芋 (セレバス)	内山 弘章
印旛農林振興センター所長賞	印旛農林振興センター所長賞	ミニトマト (キャロルクイーン)	大澤 正昌
千葉県農業共済組合連合会云々云々長理事賞	千葉県農業共済組合連合会云々云々長理事賞	ゆり (カサフランカ)	吉川 孝男
富里市農業委員会会長賞	富里市農業協同組合中央会長賞	人参 (愛紅)	高山 重雄
富里市農業協同組合代表理事組合長賞	北総農業共済組合組合長理事賞	キャベツ (らんぼう)	諸口 幸雄
丸朝園芸農業協同組合代表理事組合長賞	印旛地域農林業振興普及協議会長賞	人参 (愛紅)	鈴木 寛一
千葉県農業会議会長賞	千葉県信用農業協同組合連合会賞	梨 (新高)	栗原美津江
全国農業協同組合連合会千葉県本部長賞	富里市商工会長賞	あけび	久保 治男
成田国際空港株式会社代表取締役社長賞			
畜産(豚枝肉)共進会			
特 別 賞	名 誉 賞		氏名(地区)
(社)千葉県畜産協会会長賞	塩澤 英一 (四区)		
印旛農林振興センター所長賞	佐々木 浩 (三区)		
千葉県畜産総合研究センター長賞	優等1席		
印旛都市畜産振興協議会長賞	堀江 光洋 (末広)		
富里市長賞	優等2席		
印旛地域農林業振興普及協議会長賞	堀江 和広 (末広)		
富里市議会議長賞	優等3席		
J A全農ミートフーズ(株)東日本営業本部長賞	矢部 農場 (七菜第三)		
富里市農業協同組合代表理事組合長賞	優等4席		
成田国際空港株式会社代表取締役社長賞	佐々木 農場 (金堀)		
ラディソンホテル成田総支配人賞	優等5席		
千葉県北部家畜保健衛生所長賞			

農産物の部

富里人参の本格出荷始まる

富里人参の出荷が最盛期を迎えています。今年は播種期の高温や干ばつの影響で全体の出荷量はやや少ないものの、安定した価格で推移しています。

J A 人参部会は11月9日（火）に査定会を開き、生産者や市場関係者ら約300人が集まり他産地の動向や情勢が報告されました。現品査定では各等級で1本あたりの重量や荷造方法など、今シーズン

の出荷基準を確認しました。

販売対策として、品質は当然のことながら、的確な情報が不可欠となる為、部会では市場と産地の連携を密にし、スムーズな販売に結びつけて行きたいとしました。

年内は、12月後半がピークと見込んでおり、J A 人参部会では来年3月上旬までに190万ケース（1箱110キロ入り）、販売高19億円を目標に掲げています。



注意点を説明



見本を各等級に分ける

大人気のチャリティー餅つき



たくさんの方々が集まりました

社会福祉法人富里市社会福祉協議会は11月3日（水）、福祉センターを会場に第23回富里市福祉まつりを開催しました。

J A 富里市はチャリティー餅つきに参加し、J A 職員と旧富里市婦人会のメンバーはつきたてのあんこ・きな粉・大根おろしの3種類の餅を1皿にしてチャリティー募金を行いました。

大勢の人で賑わった会場の中でチャリティー餅つきには、ひと際長い行列ができていました。集まった4万9,733円は富里市社会福祉協議会に寄付され、街の福祉活動に充てられます。

千産千消フードを紹介

bayFMで毎週月曜日から金曜日の夕方4時から放送されているベイラインGo!Go!第2月曜日、11月8日（月）の「キリン・ベイスайдキッチン」（千葉県産の食材紹介）のコーナーで富里市立沢の石井佐市さんがラッカセイの紹介をしました。

レポーターでDJの末川かおりさんのインタビュ形式で行われ、畑に山積にされた「ぼっち」の事やラッカセイの種類、おいしい食べ方などについてラジオを通してリスナーの皆様へ伝えました。



石井さん宅でFM放送

最新農機から中古農機まで

J A 全農ちばは、10月29日（金）から3日間、千葉市の「ビオトープそが」隣接地でJ A 組合員を対象とした農業機械大展示会を開きました。

J A 富里市では開催最終日に会場行きのバスを運行し、多くの組合員が参加しました。

会場には最新鋭の農機から中古農機まで数多く展示されており、実際に触ることができ、参加者は熱心に見て回りました。

農機に関するご相談、お問い合わせは農機センターまでご連絡ください。

TEL 0476-9318683



最新の農機を見学



全員で記念写真

ここには。女性部です。

J A 女性部は10月29日（金）に生産部と合同で視察研修を行いました。

当日は女性部と生産部合わせて73名が参加者し、東京都の高尾山や武蔵野御陵を訪れ、山頂からの景色などを楽しみました。

毎日農作業に勤しむなか、つかの間の休日を満喫することが出来ました。

また、女性部の部員同士、交流を深める事もでき、女性部活動のよりスムーズな運営がされることと思います。



担当者の説明を聞く

J A 青年部が合同視察 TN ネットワークと

J A 青年部とTN ネットワーク（富里市農業後継者対策協議会）は合同で11月18日（木）に茨城県牛久市のタキイ種苗（株）茨城研究農場を視察に訪れました。

今回のプレスツアーではタキイ種苗が創業175周年とあって、新品種や自慢の品種も数多く試験栽培されており、新品種の試食コーナー等も充実していました。参加した青年部とTN のメンバー25名は個々の農業経営の参考にと、熱心に見学していました。

バックホー料金訂正

広報「東美の里11月号」掲載のバックホーの利用料金に、誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

正しい料金は左記のとおりです。

利用料金表（消費税込）

深さ (cm) / 1 m	料 金 (円)
～60.6 (2尺)	¥ 346
～90.9 (3尺)	¥ 483
～121.2 (4尺)	¥ 577
～151.5 (5尺)	¥ 693
～181.8 (6尺)	¥ 808
～212.1 (7尺)	¥ 946
上記以外の1時間当たり	¥5,040
回 送 料	¥3,150

※バックホーによる里芋、生姜等の穴掘り作業

お申し込み・お問合せは、営農部 営農指導課まで

TEL : 0476-9315652
FAX : 0476-9210225

D-Dが劇物に指定されます

土壌消毒剤のD-D剤（DC油剤、テロン等）は、毒性としてこれまでの普通物から、平成22年12月31日に施行される「毒物及び劇物指定令の一部を改正する政令」により、「劇物」となる予定です。

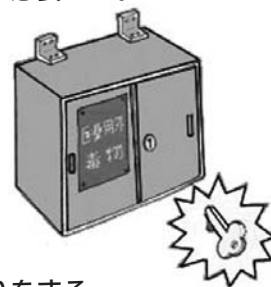
つきましては、政令施行に伴い「毒物及び劇物取締法」に準拠した取扱い（購入時・保管時）が必要になりますので、ご注意をお願いします。

毒物及び劇物の取扱い

〔購入の際の手続き〕

毒物劇物を購入する場合、下記の事項を記載し捺印した書面（譲受証という）が必要です。

- (1) 毒物又は劇物の名称及び数量
- (2) 販売又は授与の年月日
- (3) 譲受人の氏名、職業及び住所



〔保管〕

- 1 毒物劇物は盗難紛失を防ぐために必要な措置をとらなければなりません
 具体的には、(1) 鍵のかかる場所に保管する
 (2) 薬品の管理簿を作成し使用量、残量が把握できる体制作りをする
- 2 毒物劇物の保管場所は飛散、漏れ、浸みだし等を防ぐ構造設備が必要です。

保管庫には「医薬用外劇物」と赤字で表示します。

医薬用外劇物

除草剤の上手な選び方

除草剤の特性について

農 薬 名	毒 性	効き方	抑草期間	特 徴	ワンポイントアドバイス
ラウンドアップ マックスロード (グリホサートカリウム塩48%)	普通物	遅い	長い	有効成分が根まで運ばれて、根を枯らす。 効き方は遅いが抑草期間が長い。 ラウンドノズルを使えば飛散が無く安全で経済的。 ハイロードの土への安全性はそのままに高い除草効果を実現。 特にスギナについては、出揃い時期～最盛期を過ぎた時期まで除草が可能に！ 散布後1時間経てば、その後雨が降っても除草効果が安定。	がんこな草を根まで枯らす。
バスタ液剤 (グルホシネート18.5%)	普通物	やや遅い	やや長い	有効成分が吸収されて地上部を枯らす。 効き方はラウンドアップより早くブリグロックスより遅い。 ほとんどの雑草に効く。スギナに効く。	なんでも良く枯らす
ブリグロックスL (ジクワット7%パラコート5%)	毒物	早い	短い	有効成分が光により変化して草を速効的に枯らす。葉や根だけに作用し、根を残すので、傾斜地などでの土壌流亡や崩れを起こさない。ただし、多年生雑草は生長点が残るので再生する。 光があれば温度の影響をほとんど受けない。展着剤添加で効果アップ。	安くてすぐ枯れる

上手な選び方

こ ん な 時 に !		ラウンドアップマックスロード	バスタ液剤	ブリグロックスLマイセット
草 か ら	がんこな草が多い	◎	○	×
	丈の大きな草が多い	◎	◎	
	スギナで困っている	◎ 25倍 (出揃い時期～最盛期を過ぎた時期まで)	◎	○
	スベリヒユ、ハマズメ、カヤツリグサで困っている	△	△	×
	まだ出始めでこれから育つ草をからしたい	○	◎	◎
効 き 方 か ら	早く枯らしたい	×	○	◎
	根まで枯らしたい	◎	×	×
	長期間草を抑えたい	◎	○	×
	地上部のみを枯らして、根を残したい	×	○	◎

確定申告をスムーズに行うために

平成22年分の確定申告の申告期限は平成23年3月15日(火)です。また、先の話ですが、期限直前になってから申告作業を行うとすると、資料を探すのに手間取ったり、時間的な余裕がないため慌ててしまい思わぬミスをしてしまうこともあります。転ばぬ先のつえ、事前に準備できることはできるだけ早く行っておきたいものです。

税理士 柴原 一

農業所得を把握するための事前準備

最初に、農業所得に関してどのような準備をしておけばよいのか、簡単に見ていきます。農業所得を計算するためには、まず農業収入を把握することが必要です。具体的には、JAに農作物を売却したときはその書類、また、補助金などが通帳に入金されているときは、その金額を拾い出してまとめておきましょう。庭先で直接消費者に販売しているなら、日々の売上記録も必要です。

また、米や麦などは収穫基準と違って、収穫した農作物の販売価額(収穫価額)を収入金額に計上します。収穫基準を原則通り適用すると計算が複雑になるため、実際には簡便的に計算が行われます。具体的

不動産所得を計算するための事前準備

には、まずその年に販売した農作物の販売価額に年末在庫高(販売価額)を加算し、その金額から年初在庫高(販売価額)を控除した金額をその年の収入金額とします。そのため、年末における在庫量と販売単価を把握しておくことが必要になります。次に、農業経費(生産費・販売費)を科目ごとに分類かつ集計します。農業経費には、表1のような科目があります。それぞれの科目ごとの支払いに関して請求書や領収書を整理しておきましょう。

不動産所得は、その年の不動産の賃貸収入から不動産賃貸にかかわる経費を差し引いた金額です。年間賃貸収入をスムーズに求めるためには、

賃貸人ごとに入金した賃貸料について、入金日および何月分の賃貸料であるかを一覧表にして作成しておくことが大事です。

一方、不動産賃貸にかかる経費としては、表1のようなものがあります。このうち注意すべき点の一つは、借入により賃貸住宅を建築したり購入して賃貸している場合、その建築などにかかる借入金の返済金額のうち支払利息部分が経費になり、元本部分は経費にならないということです。借入金を返済している通帳を見ると、利息と元本の返済金額が区分されて表示されているものもありますが、利息と元本の返済金額が区分されておらず1本で記載されている場合も少なくありません。この場合には、金融機関から送られてくる借入金返済明細書などで利息部分の金額を確認します。



表1 農業所得、不動産所得の主な経費科目

所得種類	科 目
農業所得	種苗費、肥料費、農薬衛生費、農具費、動力光熱費、作業用衣料費、販売手数料、減価償却費、租税公課
不動産所得	租税公課、損害保険料、修繕費、水道光熱費、借入金利息、減価償却費

支払税金の処理

支払った税金に関しては、「租税公課」として必要経費に算入されるものと「家事費」として必要経費に算入されないものに区分されます。例えば、固定資産税（および都市計画税）のうち農地にかかわるものは農業所得の「租税公課」、賃貸用不動産にかかわるものは不動産所得の「租税公課」となります。一方、事業用以外の不動産（自宅の敷地・建物など）にかかるものは必要経費に算入されません。それぞれを区分するためには、各自治体から送られてきた固定資産税の納税通知書（課税明細書）を参照します。そのほか、必要経費に算入される税金として、個人事業税、事業用不動産にかかわる不動産取得税、事業用車両にかかわる自動車税が挙げられます。一方、所得税・住民税は必要経費に算入されません。

なお、相続により承継した事業用不動産の登記費用も「租税公課」などとして必要経費に計上できます。相続があった場合、相続登記関係の領収書なども準備しておきます。

そのほかの準備

公的年金（国民年金・厚生年金など）を受給している方は、年金所得の申告も必要となりますので、平成23年1月中旬ごろに日本年金機構などから送られてくる平成22年分の「公的年金等の源泉徴収票」を忘れずに保管しておきましょう。JA共済

減価償却について

固定資産は購入した年だけでなく、その後数年間にわたって使用され収入の確保に貢献するものです。そのため、固定資産を購入した場合は、購入年に一括して経費にするのではなく、耐用年数にわたって徐々に経費化していきます。これを減価償却といいます。

減価償却方法は大きく「定額法」と「定率法」に区分されます。二つの償却方法は、耐用年数全体で見ると償却額は同じです。両者の違いは、「定額法」では固定資産の耐用年数にわたり毎年一定額が経費に計上されること。一方、「定率法」は購入

などの個人年金の受給を受けている方もその年金に関する資料（年金支払証明書など）を保管しておいてください。

また、国民健康保険料、医療費、生命共済の掛け金などを支払ったときは、所得控除といって所得金額から一定額を控除することができます。所得控除を受けるための準備書類としては、国民健康保険料の支払通知

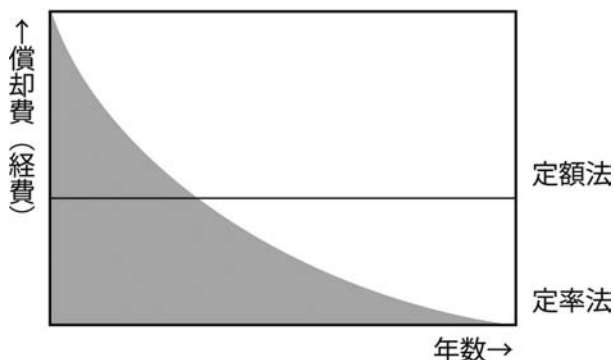
直後の償却額が最も多く、以後徐々に償却額が少なくなっていくことです。ただし、平成10年4月1日以後取得した建物（本体）については「定額法」しか選択することはできません。なお、「定額法」「定率法」両者とも平成19年4月1日を境にして、その日以前に取得したものとその日以後に取得したものでは計算方法が異なるので注意してください。

また、平成20年度税制改正により、減価償却資産のうち機械装置等の区分が大幅に改正されました。従来は、トラクター、ボイラーなど資産の種類ごとに細かく耐用年数が設定されていましたが、改正後は「農業用設備」として耐用年数は7年に統一されました。この改正については、新

書（支払確認書）、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書、医療費の領収書、およびJAなどから送付されてくる生命保険料控除証明書などがあります。医療費の領収書については、医療機関ごと、家族の中で治療を受けた人ごとに整理しておきましょう。

規に取得した減価償却資産だけでなく、従来から所有している減価償却資産も改正後の耐用年数が適用されます。

図「定額法」と「定率法」のイメージ



年末・年始の営業日程

窓口業務（総務・信用・共済・販売）

年 末 12月30日（木）午後5時まで
年 始 1月 4日（火）～平常通り

産直1号店・旬菜館 産直2号店・旬菜ひよし館

年 末 12月31日（金）午後5時まで
年 始 1月 5日（水）午前10時より

A T M（ATM=現金自動受払機）

年 末 12月31日（金）9:00～17:00まで
年 始 1月 4日（火）8:00～20:00まで
（セブン銀行ATMも同様です。）

農産物の出荷

年 末 人参出荷	12月25日（土）まで
泥物出荷	12月22日（水）まで
葉物出荷	12月29日（水）まで
地場野菜	12月31日（金）まで
年 始 地場野菜	1月 2日（日）より
市場・その他	1月 4日（火）より

購買店舗

年 末 12月27日（月）まで
年 始 1月 4日（月）より通常営業

農機センター

年 末 12月27日（月）まで
年 始 1月 4日（火）より通常営業

虹のホール富里（葬祭）

年中無休
※休日も受付可能 TEL：92-0983

定期人事異動があり、次の通りとなります

平成22年12月1日付（ ）内は旧任部署

（昇格・異動）

△西村 治郎	監査室	部長	(監査室	次長)
△菱木 博	金融部	部長	(金融部	次長)
△川嶋 治男	金融部	次長	(営農指導課	課長)
△鈴木 武雄	購買生活課	課長	(金融営業課	課長代理)
△鈴木 秀徳	共済課	課長	(共済課	課長代理)
△相川 勝雄	金融営業課	課長代理	(金融営業課	係長)
△林田 三男	融資課	課長代理	(融資課	係長)
△小林 孝	販売事業課	課長代理	(販売事業課	係長)
△大網 秀次	総務課	課長代理	(総務課	係長)
△橋本 剛志	金融営業課	係長	(金融営業課	一般職)

（課長職）

△高山勇治郎	営農指導課	課長	(購買資材課	課長)
△根本 大輔	監査室	課長	(総務課	課長)
△小川 一也	購買生活課	課長代理	(販売事業課	課長代理)

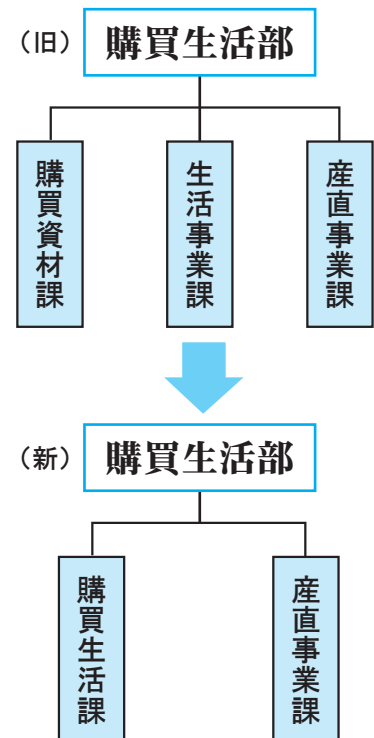
（係長職）

△関口 直宏	総務課	係長	(産直事業課	係長)
--------	-----	----	--------	-----

平成23年1月4日付（ ）内は旧任部署

△相川 廣美	債権保全・審査室	部長	(購買生活部	部長)
△西村 治郎	購買生活部	部長	(監査室	部長)

12月1日より、組織機構の一部が変更となりました。



富里俳壇

松手入れ忍者のごとき黒き足袋

楯と楯相打ち合ひぬ茅嵐

筑波嶺の見えて屋上秋澄めり

秋うらら妻の傘寿の日は殊に

胡桃割るわれ七十のちからこぶ

軒下の忘れ風鈴秋の宿

不作にも感謝の気持ち秋祭り

爽やかに肩で風切る通学路

拾ひ来し落葉に話はずみけり

この風をもらひに來たり芒原

そこまでと言ひつつ送る落葉道

かさこそと独り詩人となる枯野

土塊となる枯蟬の動きかな

佐藤 和子

荒井 一明

寒郡 政雄

師岡 一郎

南澤のぼる

高田 柴秋

大塚 さち

秋葉 紅陽

野々宮久枝

青木うた子

秋野 充恵

鈴木 順子

小林 昭治

(南陽俳句会)

JA富里市直通電話番号一覧表

営 農 部 (販売・指導)	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購 買 生 活 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 課 (生活事業)	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金 融 部 (金融・共済)	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機 械 セ ン タ ー	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産直センター1号店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター2号店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総 務 部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先(夜間・休日) TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

☆☆☆☆☆☆ 1月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】前向きな気持ちになれるはず。やてみたいことには、どんどん挑戦して。イメチェンを図るのも好結果に
 【健康運】疲れやすくなるかも。寝不足に注意して
 【幸運を呼ぶ食べ物】茶わん蒸し

水瓶座

【全体運】ゆったり構えることで、少しずつ運が開けていく気配。気配り精神を発揮すると、人気運が増し、好影響あり
 【健康運】食事が乱れがち。栄養バランスを考えて
 【幸運を呼ぶ食べ物】ホタテ

魚座

【全体運】知的好奇心を刺激されるとき。習い事を始めてみるなど、興味のあることにトライして。何かしらの勉強に最適
 【健康運】食べ過ぎには気をつけて。摂生が大切に
 【幸運を呼ぶ食べ物】すまし汁

天秤座

【全体運】物事を悪い方と考えやすいかも。いつも笑顔を心掛け、運を引き寄せて。趣味に打ち込むと良いストレス解消に
 【健康運】無理をせず、のんびり過ごすのが正解
 【幸運を呼ぶ食べ物】なます

蠍座

【全体運】人脈を広げていける月。飲み会や人の集まる場所には、気軽に顔を出して。家でパーティーを開くのも大賛成
 【健康運】軽い運動や体操が代謝を高めてくれそう
 【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク

射手座

【全体運】好きなことを楽しみ、豊かな気持ちで過ごしたい時期。読みかけの本を読破すると、ツキを呼び込むきっかけに
 【健康運】ストレス解消には散歩をするのがベスト
 【幸運を呼ぶ食べ物】タイ

蟹座

【全体運】気分の浮き沈みが激しくなる気配。小さなことに一喜一憂しないで。能や歌舞伎など、伝統芸能を楽しむと幸運
 【健康運】疲れをためないように、しっかり休養を
 【幸運を呼ぶ食べ物】ブリ

獅子座

【全体運】神経質になってしまう暗示。落語やバラエティー番組を見て、笑いのある生活を心掛けて。盆栽いじりもオススメ
 【健康運】リラックスできれば、健康に過ごせそう
 【幸運を呼ぶ食べ物】黒ごま

乙女座

【全体運】レジャー運が活性化。少し遠出の旅やドライブに出掛け、楽しく賑やかに過ごしてみよう。芸術鑑賞もイチャオシ
 【健康運】適度な休養と腹八分目の食生活が鍵に
 【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜漬け

牡羊座

【全体運】自分のやり方や考えにこだわりやすい時期。柔軟な発想を大切に。買い物はインポートグッズにツキ。通販もOK
 【健康運】急に運動を始めるのはNG。準備体操を
 【幸運を呼ぶ食べ物】雑煮

牡牛座

【全体運】延期になっていたことがスムーズに動き始める予感。新しい計画を立てるのにも向いています。積極的に
 【健康運】スポーツの腕が上達しやすく、体調良好
 【幸運を呼ぶ食べ物】きんとん

双子座

【全体運】あれこれ思い悩んでしまう傾向がチャリ。開き直りの気持ちを持ってきて。開運には、初詣でに出掛けるのが吉
 【健康運】運動不足になりがち。適度に動くこと
 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ

JAバンクをご利用のみなさまには、ご不便をおかけします。



ATMサービス等の休止スケジュール

2011 (平成23年)

1月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	終日休止
終日休止	終日休止	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。

誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今後の休止スケジュール	2011年1月1日(土)～3日(月)	5月3日(火)～5日(木)
-------------	--------------------	---------------

● 休止させていただくサービス

JAバンクのATM
JAバンクのATMを利用したすべてのサービス

JAネットバンクサービス
パソコン・携帯電話を利用したすべてのサービス

コンビニ等のATM
JAキャッシュカードによるセブン銀行、ゆうちょ銀行、その他提携金融機関やコンビニ等のATMを利用したすべてのサービス

デビットカードサービス
デビットカード機能がついたJAキャッシュカードによるJ-Debit加盟店での代金決済

● 現金のお引き出しはお早めに

休止期間中は現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※ 年末年始や5月の連休期間中など、上記スケジュール以外にもATMサービス等を一時休止する場合がございますのでご注意ください。

※ JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なります。詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。



ピンチに食べれば、
パワーアップ!?



アニメの主人公「ポパイ」がピンチになると、ホウレンソウを食べてパワーアップする場面、記憶にある方も多いのではないのでしょうか？ そのイメージ通り、ホウレンソウはビタミンやミネラルたっぷりの栄養の宝庫。鉄分は、1回に食べる量で比較すると、牛レバーに匹敵するほどで、貧血予防におすすめです。カロテンも豊富で、免疫力アップに効果的。さらに、細胞の生産や成長を促す「葉酸」を多く含むことから、妊娠～授乳期の女性の注目も集めています。

おひたしやごまあえのような和食の定番から、パスタの具まで活躍の場は広く、なかでも「毎晩食べても飽きない」ことが名前の由来といわれる常夜鍋は、シンプルだからこそ、ホウレンソウのうま味が存分に味わえるおすすめの料理です。

独特のエグ味（あく）がありますが、ゆでることで抑えられます。また最近では、あくが少なく、生で食べられる「サラダホウレンソウ」も出回っています。

下ゆでするときは、根元から入れ、時間差をつけて、葉を沈めます。ゆで過ぎるとビタミンもおいしさも半減するので、短時間で引き上げ、水に取り、すぐ水気を搾ります。鍋料理などで、下ゆでせずにそのまま使う場合も、加熱し過ぎには注意です。

選ぶときは、葉が肉厚で、根元が太くて鮮やかなピンク色のものを選びましょう。ポリ袋に入れ、密閉はせずに口を折る程度にして、野菜室で保存を。また、ゆでたものを冷凍しておくのも便利です。切り分けて冷凍しておけば、料理にすぐ使えて重宝します。

ところで、ホウレンソウの旬は冬。通年出回っているので一見、同じに見えますが、「霜に当たると甘味が増す」といわれるように、寒い時期においしくなる上に、夏と比べてビタミンCが3倍も多くなります。これからの季節、たっぷり食べてパワーアップしましょう！

RECIPE 常夜鍋

調理時間 10分



撮影：大井 一範

●材料(2人分)

ホウレンソウ……………1束(300g)
豚しゃぶしゃぶ用肉……………200g
ショウガ……………2かけ(20g)
A 水……………カップ3
酒……………カップ1
塩……………大さじ1/2
(好みで)ポン酢しょうゆ……………適量
(好みで)ショウガ、ネギなどの薬味……………適量

●作り方(1人分310kcal)

- (1)ホウレンソウはよく洗い、根元を除き、長さを2〜3つに切ります。ショウガは薄切りにします。
- (2)鍋にAとショウガを入れて煮立てます。豚肉、ホウレンソウを適量ずつ加え、あくを取ります。煮えたところから汁ごとすくって食べます。好みでポン酢しょうゆ、薬味を加えます。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

鶏もも肉とカブのクリーム煮・バターライス

1人分約 793kcal



優しい味のカブに、コクのあるクリームソースがよく合います。バターライスは温かいご飯に材料を合わせるだけのスピード仕上げ。見た目も味も満足できる一皿に。

作り方

- (1) 鶏もも肉は一口大に切り、Aを振り5分ほど置く。小麦粉をまぶす。
- (2) カブは皮をむき、6~8等分のくし形に切る。タマネギは薄切り、ニンジンは1cm角の薄切りにする。
- (3) 鍋にバターを熱し、(1)をいためる。タマネギ、ニンジン、カブの順にいため、Bを加え、ふたをして、中火で5~6分煮る。
- (4) (3)に牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、生クリームを入れる。塩、こしょう少々(材料外)で味を調える。かたくり粉を大さじ3の水で溶き、加えてとろみをつける。
- (5) パセリの葉を摘み、みじん切りにする。バターライスを作り、器に盛り、(4)を添える。

材料(4人分)

鶏もも肉	400g
A 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
カブ	3個(300g)
ニンジン	50g
タマネギ	小1個(150g)
バター	20g
B 水	200ml
固形スープのもと	1個
牛乳	150ml
生クリーム	50ml
かたくり粉	大さじ2
バターライス 温かいご飯	800g
バター	20g
パセリ	1枝

もう一品

オレンジと生ハムのサラダ

1人分約 158kcal



フルーツやナッツを組み合わせて、おしゃれなサラダに。さっぱりとした味です。

作り方

- (1) ブロccoliは小房に分け、熱湯でゆでる。レタスは食べやすい大きさにちぎり、水に放してパリッとさせ、水気を切る。
- (2) オレンジは皮をむき、果肉を取り出して、実から果汁大さじ1を搾る。
- (3) スライスアーモンドはフライパンで薄く色がつくまで、弱火で空いりする。
- (4) 大きめのボウルにドレッシングの材料とオレンジの果汁を合わせ、(1)をあえる。オレンジの果肉、生ハムを加えて混ぜる。器に盛りつけ、(3)を散らす。

材料(4人分)

ブロッコリー	1/2株(150g)
レタス	200g
オレンジ	1個(200g)
スライスアーモンド	大さじ2
生ハム	8枚(70g)

<ドレッシング>

酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

理事会メモ

平成22年11月29日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

1. 内部監査の品質評価実施要領の設定について
 2. 反社会的勢力への対応に関する基本方針の設定について
- その他
- ・ 年末・年始の営業日程について
 - ・ TPP (環太平洋戦略的経済連携協定) 交渉対策運動について

10月末の事業実績

	10月31日 現在
貯金残高	18,903,104千円
貸出金残高	6,185,191千円
長期共済保有高	101,248,110千円
販売品販売高	5,380,076千円
直売所売上高	560,048千円
購買品供給高	1,318,468千円
購買品供給高(生活部門)	239,739千円
出資金	527,296千円
組合員数	2,901人
	(正組合員: 1,806人 / 准組合員: 1,095人)

編集後記

今月、来月は忘年会・新年会のシーズンとなり、特に週末は忙しく慌しい日々が続きますが、お酒は飲んでものまれないように気を付けてお酒の席を楽しみたいと思います。
※JAだより(東美の里)に関するご意見、ご希望等ございましたらお聞かせ下さい。

(由)